

AUTHORIZED FITWALKING CENTER

G.S.I. FITWALKING



ORGANIZZA

CORSO FITWALKING

(Camminata veloce)

IL FITWALKING è una camminata a passo sostenuto, disciplina sportiva accessibile a tutti.

Il corso CERTIFICATO ti permetterà di acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking. Essere in grado di raggiungere, al termine del corso, la capacità di camminare alla velocità di 6 Km/h (velocità indicata come ingresso del cammino nell'area sportiva) per almeno 40 minuti. Si svilupperà in **10 lezioni** (due alla settimana) per una durata complessiva di 5 settimane. Alla termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione con certificazione metodo Maurizio Damilano.

Le lezioni si terranno tutti i **Martedì e i Giovedì** dalle ore 18.00 alle ore 19.00 presso le località di Borgo San. Donato, Pontinia, e del Parco Nazionale del Circeo a partire dal **04/04/2017**. Ogni allenamento verrà monitorato con rilevazioni GPS e saranno effettuati 2 test individuali di funzionalità cardiocircolatoria (i cui dati verranno elaborati da MAP Italia srl).

Le preiscrizioni unitamente al certificato medico non agonistico dovranno pervenire entro e non oltre il **31 marzo 2017** ai seguenti indirizzi e-mail:

giglione@hotmail.it / silianimsl@alice.it

(Tutti gli incontri con istruttori qualificati avranno una durata di circa 1 ora)

INFO e COSTI: 3477140192 / 3460215023 /3473673182

WWW. GSI Atletica Leggera / Facebook GSI Atletica Leggera